MANUAL DO USUÁRIO
PLATAFORMA VIBRATÓRIA KIKOS 204

⚠ AVISO ⚠

Exercício em demasia pode apresentar um risco à saúde.

Consulte um médico antes de começar qualquer programa do exercício com este equipamento.

Se você sentir-se fraco ou com tonturas, interrompa imediatamente o uso deste equipamento.

Caso o produto não seja montado corretamente em conformidade com o manual pode oferecer risco de acidentes.

Manter crianças e animais de estimação longe do equipamento quando em uso.

Certificar-se sempre que todos os parafusos e porcas estão apertadas antes de cada uso.

Seguir todas as instruções de segurança neste manual.

Obrigado pela compra do nosso produto. Por favor, leia este manual cuidadosamente antes de usá-lo, sobretudo a parte de segurança, a fim de utilizar este produto da maneira correta. Por favor, queira guardar o manual para que você consultá-lo quando necessário.

Instruções gerais de segurança

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Se você sentir qualquer dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, mal-estar ou desconforto durante o exercício, pare e consulte seu médico antes de continuar.

2. No caso de você deve encontrar este produto com defeito, por favor, pare o exercício e consulte o a loja onde adquiriu o produto.

3. Não insira nenhum objeto nas aberturas.

4. Mantenha o equilíbrio em cima do aparelho.

5. Apenas uma pessoa por vez deve usar este equipamento.

6. Sempre use a plataforma vibratória em uma superfície limpa e plana.

7. Deixar o aparelho até que pare.

8. Mantenha crianças e animais domésticos longe deste equipamento em todos os momentos.

9. Inspecione a máquina antes do exercício para assegurar que todos os parafusos e porcas estejam totalmente apertadas.

10. Desligue o interruptor de energia após o uso.

11. A maioria dos equipamentos de exercício não é recomendado para crianças pequenas. As crianças devem ficar longe da plataforma vibratória quando você estiver se exercitando.

12. Utilize uma velocidade confortável (em torno de 36Hz). O usuário pode se machucar com velocidades muito altas quando não acostumado.

13. Evite a mesma posição por mais de 10 minutos, 3 vezes ao dia.

14. Não use esse equipamento para outros fins que não se exercitar como demonstrado no manual.

15. Mantenha sempre a posição correta do corpo.

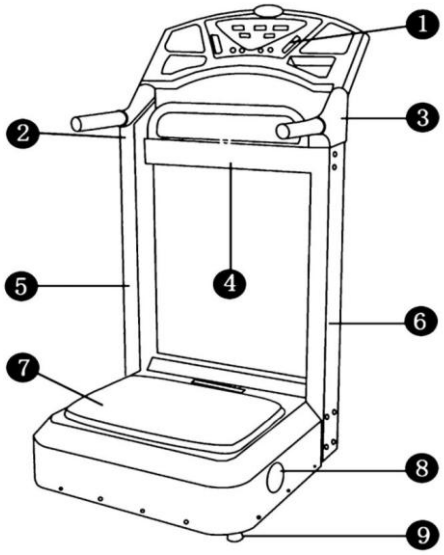
16. Não toque nos terminais de energia quando for plugar o cabo de força na tomada.

17. Nunca utilize ao ar livre ou perto de água.

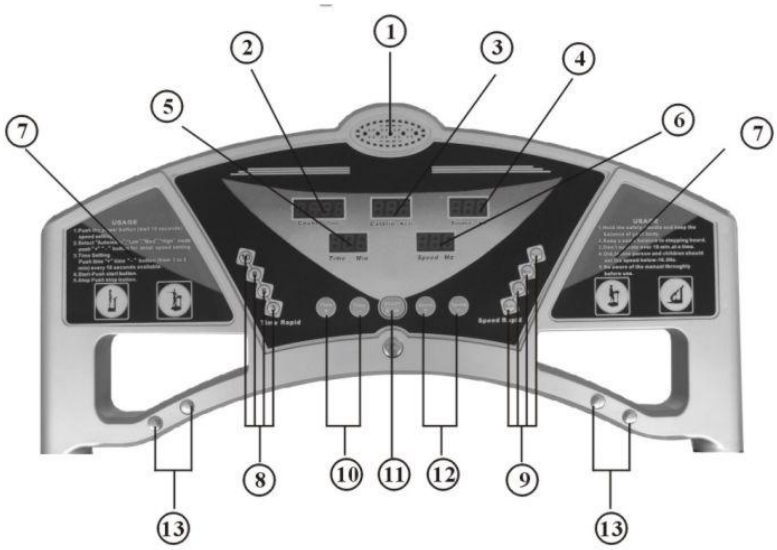
Contra-Indicações

- Gravidez
- Condições de trombose aguda
- Cardiovascular
- Feridas recentes resultantes de uma operação ou intervenção cirúrgica
- Recolocaçõesλ ancas e joelhos
- Hérnia aguda, discopatia, espondilólise
- Diabetes
- Epilepsia
- Enxaqueca pesada
- Usando um marca passo
- Vestindo roupas inadequadas ou equipadas com pinos metálicos, parafusos ou placas
- Tumor

Descrições das partes do aparelho

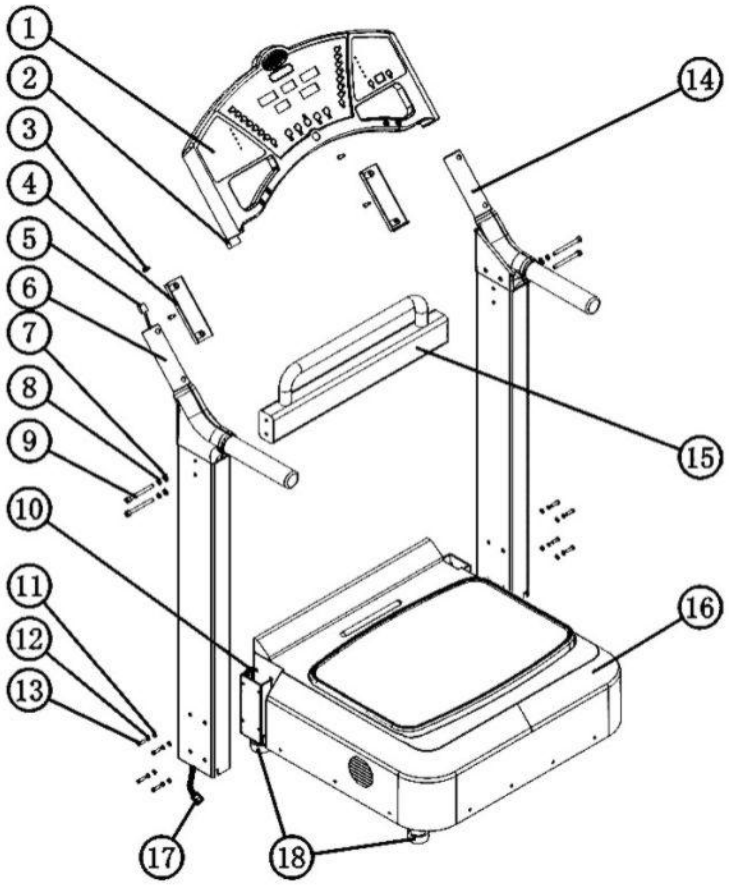


1. Painel
2. Barra de apoio Esquerda
3. Barra de apoio Direita
4. Estrutura transversal
5. Coluna Esquerda
6. Coluna Direita
7. Prancha de vibração
8. Base
9. Pés



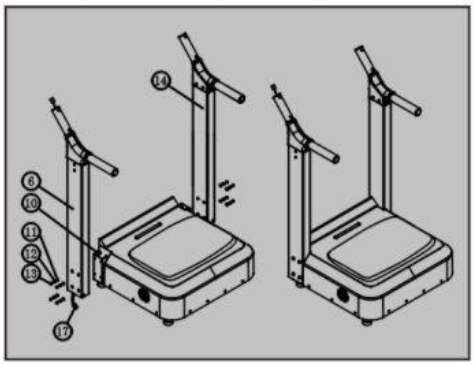
1. Posição do Logo
2. Contagem de tempo
3. Indicador de Calorias
4. Indicador de Distancia
5. Indicador de Tempo
6. Indicador de Velocidade
7. Como usar
8. Atalho de Tempo (3 min, 5 min, 8 min, 10 min)
9. Atalho de Velocidade / Botão de Modo de Seleção (auto, baixa, média, alta)
10. Botão de aumento e diminuição de Tempo
11. Botão de Liga e Desliga
12. Botão de aumento e diminuição de Velocidade

Descrições das Peças



No	Parts	Num	No	Parts	Num
1	Console	1	11	Washer (M6)	8
2	Signal Cable A	1	12	Spring Mattress (M6)	8
3	Cross recessed pan head tapping screw	4	13	Screw (M6 X 20)	8
4	Plastic Handle Cover	1	14	Support Tube-Right	1
5	Signal Cable B	4	15	Traverse Frame	1
6	Support Tube-Left	1	16	Base Cover	1
7	Washer (M8)	4	17	Signal Cable C	1
8	Spring Mattress (M8)	4	18	Adjustable Feet Cushion	4
9	Screw (M8 X 80)	4			
10	Signal Cable D	1			

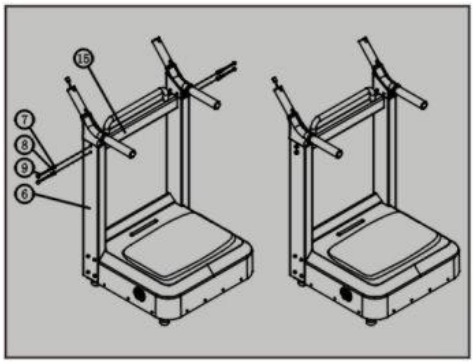
Montagem



1º Passo

Conecte o Signal Cable C (17) e o Signal Cable D (10), então coloque o Tube- Left (6) no pedestal, e trave-os com os Screws (parafusos) (13), Spring mattress (12), washer (arruela) (11). Então também coloque o support tube-right (14) no pedestal e fixe-os.

Ainda não fixe com força os parafusos.



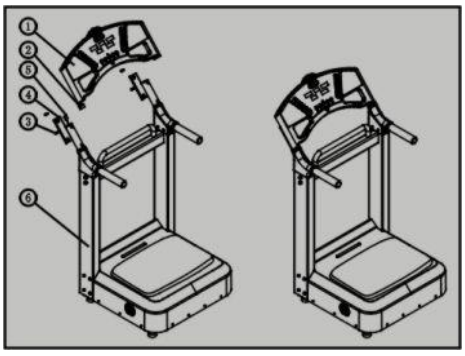
2º Passo

Fixe um lado do Travese Frame (15) no suport tube-left (6) com o screw (parafuso) (9), Spring Mattress (8) e Washer (arruela) (7).

Ainda não fixe com muita força os parafusos.

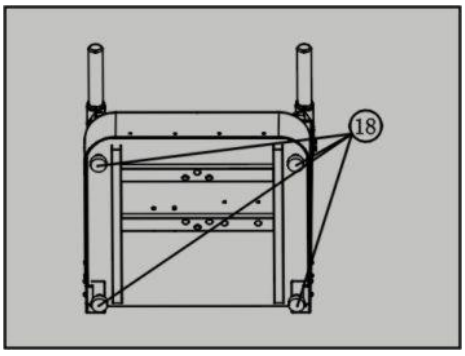
Então fixe o outro lado no suport tube-right.

Depois então fixe firmemente todos os parafusos.



3º Passo

Remova o Plastic Handle Cover (4) e conecte o Signal Cable A (2) e o Cable B (5), então coloque o Console (1) no Suport Tube-Left, então fixe o Plastic Handle Cover (4) no console (1) com Cross Recessed Pan Head Tapping Screw (parafuso) (3). Então trave o Console no Suport Tube-Right.



4º Passo

Incline a máquina, então instale os 4 pés Adjustable Feet Cushion (18), então volte a maquina à posição original, em pé.

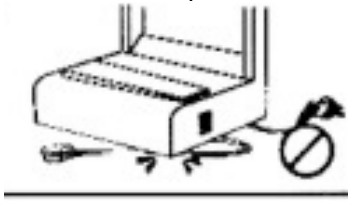
Agora a Plataforma está pronto para o uso.

Recomendações

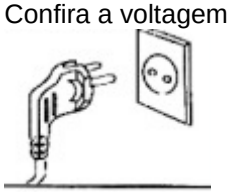
O espaço ideal para você alocar o aparelho é de ao menos 50 cm de cada lado da parede, móveis e outros objetos.

Mantenha o aparelho longe de umidade e não o utilize a céu aberto, isto pode causar choque ou pane elétrica.

Tenha cuidado para não amassar, dobrar e pressionar o cabo de força, isto pode causar danos elétricos.



Confira a voltagem local antes de conectar o cabo de força a tomada.

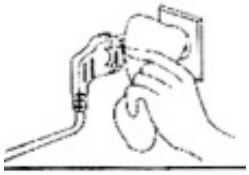


Utilize o cabo de força com o aterramento devidamente instalado. Ele é uma ótima proteção.

Não toque o contato do cabo de força com as mãos para não tomar choque elétrico.

Este produto foi desenvolvido com as perfeitas condições de segurança em conformidade com a utilização domestica dos padrões internacionais de segurança. Por favor siga as instruções corretamente.

Mantenha o local da tomada sempre limpo e o cabo de força desligado quando o aparelho não estiver em uso.



Se algum dano ocorrer no cabo de força ele não devera mais ser utilizado até a troca pois pode causar choques elétricos e danos ao seu aparelho.

Não utilize ou deixe próximo a maquina materiais líquidos como água ou materiais combustíveis (álcool, gasolina, etc.).

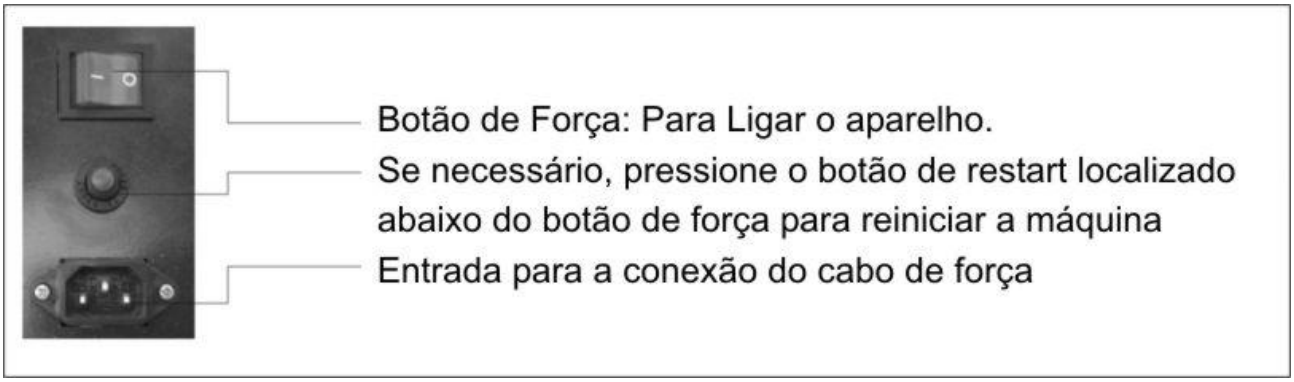
No momento da limpeza utilize panos secos e retire o cabo de força da tomada.

Não deixe a maquina exposta diretamente a luz do sol.

Funções do Painel

Botão	Função	Descrição	Tempo	Velocidade
LIGA / DESL	Liga	A máquina está no modo StandBy ate´ o acionamento do Botão. Voce pode ajustar o tempo neste momento.	Ajustável	Ajustável
	Desliga	Pressione esse botão para parar o movimento vibratorio		
Tempo + / Tempo −	Diminuição e Aumento do Tempo	Pressione esses botões para aumentar ou diminuir o tempo	Tempo inicial 10 minutos. Máximo de ajuste de tempé e´de 10 minutos	Não ajustável
Veloc. + / Veloc. −	Diminuição e Aumento da Velocidade	Pressione esses botões para aumentar ou diminuir a velocidade	Não ajustável	Ajustável
Auto, Baixa, Med, Alta	Seleção de Modo	1. Auto: Ele irá trabalhar automaticamente em diferentes velocidades. (Da velocidade de 16.5 Hz, irá trabalhar 25 segundos, então mudará para a velocidade de 20 Hz, irá trabalhar 20 segundos, então mudará sucessivamente. 22 Hz-23 Hz-21 Hz-20 Hz, 18 Hz-19 Hz-15 Hz-20 Hz). 2. Baixa: Trabalhará na velocidade de 16,5 Hz 3. Media: Trabalhará na velocidade de 30 Hz 4. Alta: Trabalhará na velocidade de 40 Hz	Ajustável	Ajustável
3, 5, 8, 10	Ajustando o Tempo	Pressione esses botões para ajustar o tempo em 3,5,8 ou 10 minutos	Ajustável	Não ajustável

Conexão de Força


Botão de Força: Para Ligar o aparelho.
Se necessário, pressione o botão de restart localizado abaixo do botão de força para reiniciar a máquina
Entrada para a conexão do cabo de força

Métodos de Uso

1 - Plugue o cabo de força

Coloque a chave Liga/Desliga na posição “ON” (ligado)

2 – Ajuste de Velocidade

Selecione a posição de velocidade com a tecla “auto”, você pode escolher entre “baixa” / “media” / “alta” / “auto”
Baixa =16,5Hz, Média = 20Hz, Alta=22Hz. Modo inicial será = Baixa
Modo “Auto” serve para máxima eficiência do exercício e funciona automaticamente indo de devagar por 15s, moderado por 20s, e alto por 10s.
Os exercícios podem ser controlados utilizando as teclas de seta para cima ou para baixo com variações de 0,1Hz, basta pressionar a tecla de velocidade.

3 – Ajuste de tempo

Aumente ou diminua manualmente o tempo de exercício apertando as teclas de seta para cima ou para baixo. O tempo pode ser ajustado a partir de 10s até o máximo de 5 minutos.

4 – Leia com atenção o manual de uso do painel.

5 – iniciando o exercício:

Escolha a posição do exercício de acordo com o diagrama

e pressione a tecla LIGA/DESLIGA.

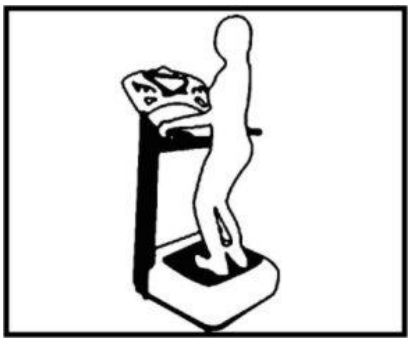
Aguarda de 15 a 20s após ligar o equipamento, pode ser necessário
Aperte o botão LIGA/DESLIGA cuidadosamente por 2s.

6 – Aperte a tecla LIGA/DESLIGA para iniciar ou finalizar o exercício.

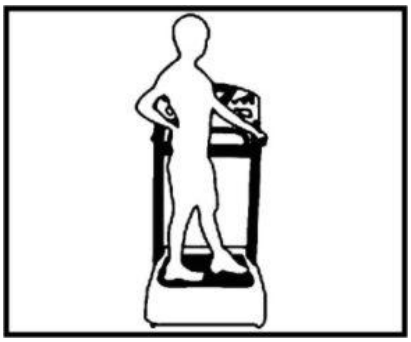
ATENCAO: Quando subir na plataforma tire os sapatos
Segure firmemente o guidão.
Tenha cuidado ao se inclinar par algum dos lados da plataforma.
Não se exercite por mais de 10 minutos na mesma posição.
Só desça do equipamento quando ele estiver totalmente parado.

Exercícios

Informações como tempo de permanência no aparelho, a duração dos exercícios e o programa específico para tal objetivo, esta é uma informação que somente um profissional informar. De acordo como qualquer aparelho de ginástica, é recomendável a consulta a um médico para que seja feita uma avaliação com exames, e um especialista (Educador Físico, Fisioterapeuta, etc.) para que este lhe passe um programa de exercícios de acordo com a sua avaliação, sua idade, seu peso, etc.

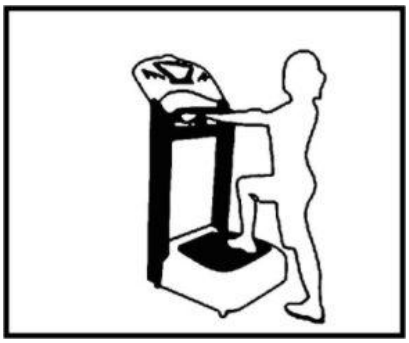


Coloque seus pés sobre a plataforma com a maioria de seu peso nas pontas do pé, mantendo seus joelhos ligeiramente flexionados e seu abdômen contraído, para exercitar os músculos das costas e dos braços.

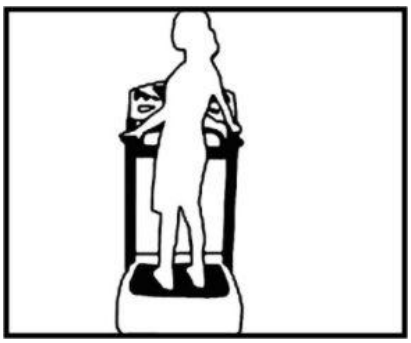


Fique em pé lateralmente sobre a plataforma com um pé em frente do outro. A perna da frente deve estar ligeiramente flexionada e a perna de trás reta. Abaixe a planta do pé traseiro e você deverá sentir a tensão em suas panturrilhas. Para variar este exercício, mantenha suas costas reta e empurre sua pelve para frente.

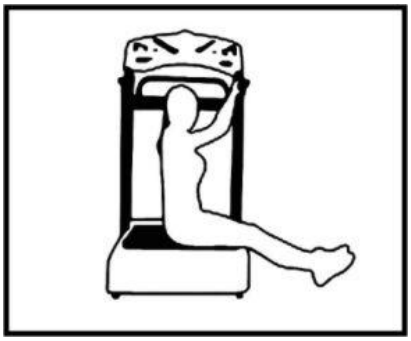
Fique de pé na plataforma com as pernas separadas e os pés abertos. Mantendo os joelhos flexionados e os pés em um ângulo de 100 graus. Você deve sentir a tensão nas costas, glúteos, quadríceps e na área interna da coxa.



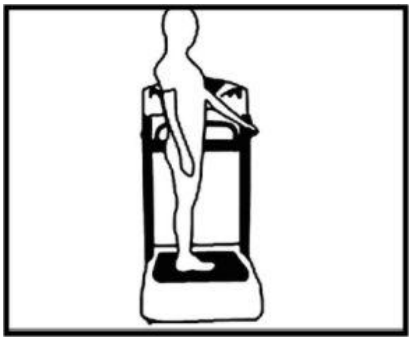
Coloque um pé no meio da plataforma e com um passo para trás coloque o outro pé fora dela de forma que de firmeza. Mantenha as costas retas e os joelhos diretamente sobre os dedos dos pés, contraia os músculos da perna. Você deve sentir a tensão nos músculos, isquiotibiais (músculos da coxa) quadríceps e glúteos.



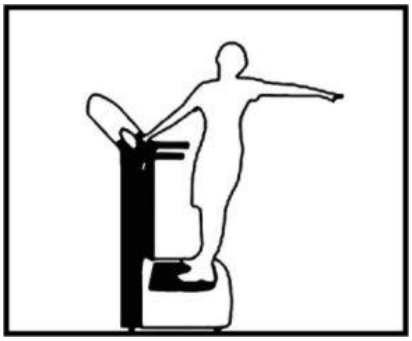
Fique de pé na plataforma, levante pontas pés. Mantenha suas costas reta e o abdômen contraído, você deverá sentir a tensão em suas panturrilhas. Para adicionar a variação ao exercício, dobre seus joelhos a 90 graus.



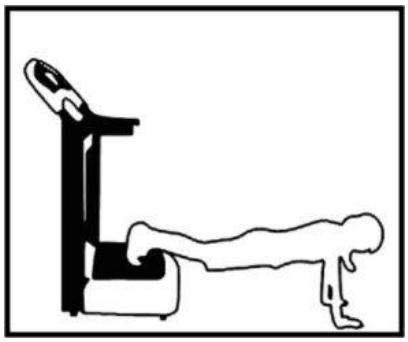
Sente-se na placa lateralmente com ambas as mãos segurando em um dos guidões, mantendo sua postura em linha reta, para exercitar os músculos da perna e da cintura.



Fique de pé lateralmente sobre a plataforma, com uma perna na frente e as pontas dos dedos do pé da frente para fora. A perna da frente deve ser ligeiramente curvada, a perna de trás fica reta. Empurre o calcanhar da perna traseira para baixo e você deve sentir a tensão em sua panturrilha. Para variar este exercício, mantenha as costas retas e empurrar a cintura para frente.

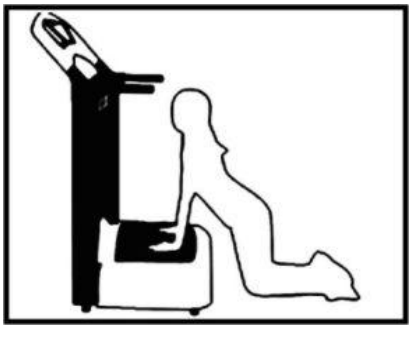


Fique de pé na plataforma com as pernas abertas, distantes uma da outra. Mantenha as costas reta e os joelhos ligeiramente flexionados. Levante suas mãos apontando para trás. Este exercícios trabalhará a panturrilha, abdômen e os ombros.



Coloque suas mãos no chão, com as pontas dos pés na plataforma. Mantenha suas costas reta. Este exercício trabalhará o ombro, o peito, o braço e parte superior do corpo.

Coloque seus pés sobre a plataforma com os joelhos dobrados em uma posição deitada, coloque com os braços abertos encostados no chão e mantenha seus quadris levantados conforme a ilustração, para exercitar as pernas e os músculos da coxa e do quadril.



Segure-se em seus cotovelos e segure a borda frontal da plataforma. Agora com as costas retas, puxar para cima seus glúteos lentamente, como se quisesse arrancar a plataforma em direção a seus pés. Você deverá sentir a tensão na sua região abdominal. Para variar a rotina, faça o mesmo exercício a partir de uma posição ajoelhada.

CERTIFICADO DE GARANTIA

A **Kikos** garante os produtos relacionados neste certificado contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

GARANTIA
Estrutura: 2 anos Mão de obra, Motor e demais partes: 1 ano

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos acima possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo:
06 (seis) meses: pintura, manta, eixos, rolamentos.
03 (três) meses: peças plásticas, escova do motor, correias, cinta de freio, corrente, cabo de aço, estofados, acabamentos de espuma e manoplas emborrachadas.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Kikos assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação.
O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica. Durante os 3 primeiros meses de garantia não será cobrada a taxa de deslocamento.
Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Kikos, e o reparo será efetuado sem custo (de peças e mão de obra) para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), durante o prazo constante deste termo de garantia.
A garantia das peças de fácil danificação como por exemplo plástico é somente válida para casos de defeitos de fabricação e/ou defeitos/danos decorridos no transporte da mesma da Kikos até o cliente.
Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.
Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.
Outras exigências como, por exemplo, perdas econômicas, e pedidos de indenização por danos físicos e ou materiais provocados fora/em redor do aparelho são excluídas.
A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.
São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
A garantia será anulada nas seguintes situações:
a) Danos provocados por:
- roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- suor, água, solventes, alcool e/ou outros líquidos;
- quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- utilização do equipamento ao ar livre;
- utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que a Kikos julgar necessário;
- aplicações de forças e pesos demasiados;
- limpeza com produtos químicos não recomendados pela Kikos, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- lubrificação incorreta do equipamento;
- falta ou excesso de silicone;
b) Quando for constatado:
- montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.
Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Kikos tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Kikos
A Kikos não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.
A Kikos reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.
A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.
A relação de assistências técnicas autorizadas Kikos pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente: (11) 3589 2945 de Segunda a Sexta-Feira das 08:30 às 18:00, pelo e-mail: assistência@kikos.com.br, ou pelo site: www.kikos.com.br

NotaFiscal: _____ **Produto:_____**

DADOS DO CLIENTE:

Nome:_____

Endereço:_____CEP:_____

Cidade:_____ Est.:_____ Tel.: (____)_____ Cel.: (__)_____

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTE CERTIFICADO E SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL.

Assistência Técnica Matriz Kikos
Rua Manuel Soares Sebastião, 115 B - Cep: 04775-160 - Socorro - São Paulo - SP - Brasil
Tel: (11) 3589 2945 / 3589 2944 – E-mail: assistencia@kikos.com.br
www.kikos.com.br